MODA
ELEGANCIA A TODA HORA





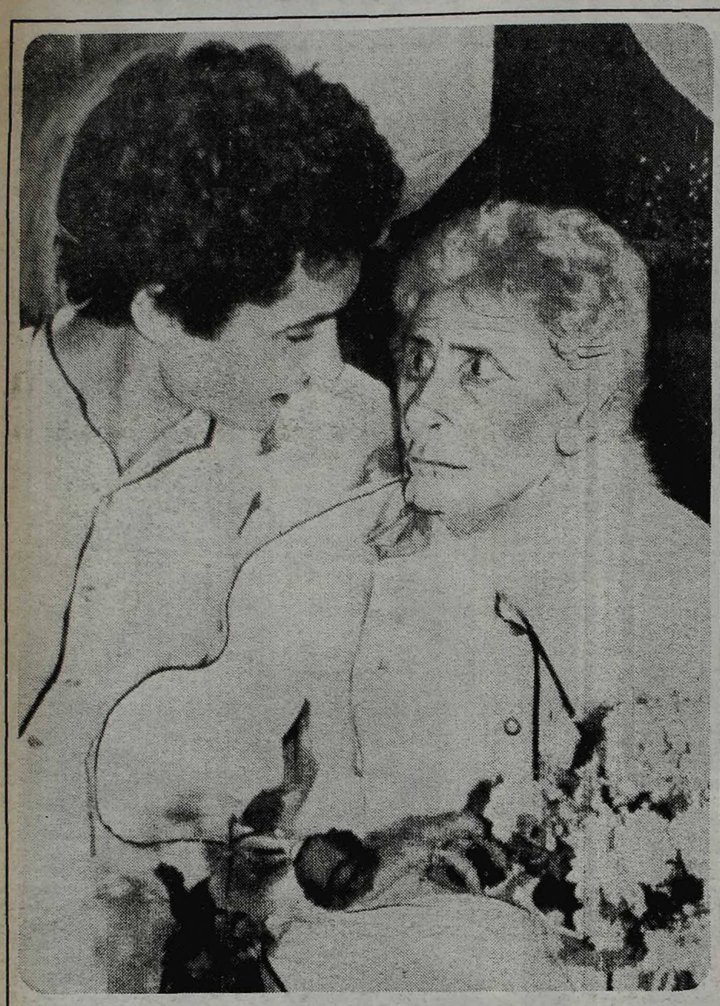
Revista de la MUJER





Belleza
ELECCION DE LOS MEJORES COSMETICOS

MOLDES
NUEVAS IDEAS PARA TEJIDOS



Hace unos días, se celebró una boda muy inusual en la ciudad de Nueva York, en Estados Unidos.
Los contrayentes, que aparecen en la foto, tienen una gran diferencia de edad. Pero contrariamente a lo que ocurre siempre, en este caso la novia es "algo mayor" que el dichoso nuevo marido. Ella, Sally Lippman, tiene 80 años, mientras que él, el apuesto Yiannis Tuzos, cuenta solo 28. La flamante pareja conmocionó al ambiente nocturno neoyorquino, ya que se conocieron en una famosa boite cuyo nombre es "Magique".
Sally, a quien todos conocen por el apodo de "Disco" es una dinámica anciana, que asistía diariamente a la discoteca, y bailaba música moderna al mejor nivel de cualquier jovencita de 20 años.
En cuanto a Yiannis, también concurría muy seguido a "Magique" y allí trabó relación con quien hoy es su mujer. Durante la reunión que celebraron para festejar su matrimonio, realizada en las instalaciones del night club, ambos novios no retacearon besos ni otro tipo de manifestaciones de cariño. ¡Todo sea por el amor!

Según Robert Henrickson, autor del libro "Alimentos para el amor", hay tres elementos principales que nunca deben faltar en la dieta de aquellos que se consideran buenos amantes.
Los crustáceos, vegetales y especias estimulan enormemente las funciones sexuales de hombres y mujeres, y tienden a aumentar el erotismo en sus conductas.
Alimentarse convenientemente implica además prescindir de todo tipo de afrodisiaco, ya que la potencia puede darse en forma natural.
El secreto principal radica en disfrutar lo que se come y se toma, ya que esto da una sensación cálida que estimula la sexualidad.
Hay otros alimentos que no deben faltar: frutas, espárragos, porotos, zanahorias, apio, ajo y cebollas, paltas, curry, azafrán, salvia, motillo y bananas.
Henrickson aconseja, además, beber alcohol, pero en cantidad moderada, ya que tomar demasiado disminuye el potencial sexual en lugar de aumentarlo. El vino más adecuado es el Chablis, el Mosela o el blanco del Rin.



Shawn Weatherly, la flamante reina de belleza de Estados Unidos, aparece en esta foto junto a varios miembros del ejército de Corea del Sur, durante una visita que la agraciada niña realizó a esa conflictuada región del sudeste asiático.
Shawn, de 21 años de edad, continúa de ese modo una tradición que alcanzara su época de esplendor durante la Segunda Guerra Mundial: la visita de bellas muchachas a los campos de batalla para infundirle ánimo a los combatientes.
Claro que las circunstancias han cambiado: Corea del Sur "solamente" afronta una dura rebelión interna y varios otros conflictos políticos. Estados Unidos se ha retirado, prudentemente, de las zonas beligerantes y los mismos reinados de belleza han caído en descrédito, a fuerza de ser reiterados en tantas partes del mundo.



"El nacimiento" es el nombre de un congreso recientemente realizado en la ciudad de Florencia, en el cual se discuten las nuevas maneras de llevar a cabo el parto que evitan el sufrimiento tanto de la madre como del neonato.
Se dice que ciertos relatos "apocalípticos" de partos recientes en los hospitales italianos, hacen pensar que "sería mejor dar a luz en casa, a la antigua", con la ayuda de la partera o, directamente, en el campo, sola, sin que nadie la maltrate".
Pero las mujeres siguen denunciando la violencia en las salas de maternidad de los hospitales italianos y la falta de tecnología y controles adecuados; la consecuencia es que la tasa de mortalidad de los neonatos es muy alta.



Cristina Onassis sale del restaurante parisiense Maxim's luego de asistir a una reunión realizada allí días pasados.
Según el diario italiano L'Occhio, la hija del multimillonario armador griego habría decidido ingresar a un convento de religiosas en las montañas de Atenas.
Tal resolución, contradictoria por cierto con la vida mundana y lujosa que llevó hasta ahora Cristina, estaría motivada en un "cansancio de los hombres", tal como ella misma explicó a la prensa.
La millonaria, que tiene 29 años, contrajo matrimonio 3 veces y ninguna de esas uniones prosperó. Antes de cumplir 20 años se casó con un hombre mucho mayor que ella, llamado Joseph Bolker, pero la felicidad duró solo un año. Luego, intentó otra vez el casamiento, uniéndose a Alekos Andreadis, un simpático obeso algunos años menor que ella.
El tercero fue Serguei Kauzov, un funcionario del gobierno ruso, pero la pareja solo se mantuvo unos meses, y finalizó con un divorcio en Suiza.
Cristina heredó la capacidad comercial de su célebre padre, y mantiene la dirección de un poderoso imperio económico. Pese a toda la riqueza, no encuentra la felicidad. Esa sería la principal razón que la habría inducido a anunciar su posible ingreso al convento del Imetto Akerasiani.

La Elección Adecuada de Cosméticos

La mujer moderna utiliza, cada vez con mayor frecuencia, una amplia gama de productos para el embellecimiento del rostro, las manos y otras partes del cuerpo. Cremas, lociones y máscaras son, actualmente, necesidades básicas de la existencia cotidiana. Pero no siempre la mujer puede, o sabe, cómo sacar el máximo de provecho de cada cosmético y, lo que es más importante, cuál es la manera de elegir aquéllos de mejor calidad y rendimiento. De ahí la importancia de esta nota, una auténtica guía de belleza, hecha para ayudarla a seleccionar los productos que mejor se adecuen al gusto y la personalidad de cada lectora. Porque realzar la belleza es la preocupación de todas las mujeres del mundo.

Desde lejanas épocas, los productos de belleza han colaborado con la mujer para ayudarla a realizar sus atributos personales y hacerla más coqueta y llamativa. Pero los tiempos han cambiado y toda mujer moderna debe conocer cómo aplicar en cada caso esta enorme gama de productos que hay en el mercado.

Revista de la Mujer brinda en esta entrega un informe completo de cómo utilizar correctamente estos elementos, para lograr un má-



ximo aprovechamiento de sus virtudes.

A PRIMERA VISTA

Antes de comprar cualquier producto de belleza es necesario constatar su aspecto. Este debe ser parejo, sin grumos o burbujas de aire, y ha de poder sacarse fácilmente de las yemas de los dedos. En cuanto al color, hay que observar que sea estable, y no deben existir variedades de tono en la superficie o más abajo. ¡Cuidado con los colorantes! Algunos no están autorizados y pueden ser cancerígenos.

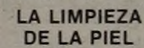
Es importante también el aroma del producto en cuestión. Debe ser agradable, no rancio o grasoso.

Si se trata de una emulsión hay que tener en cuenta que no haya separación de fases, esto es, que sea transparente (en el caso de las faciales), sin residuos en el fondo o sobrenadantes.

El PH del producto debe ser siempre ligeramente ácido, compatible con el de la piel. Hay que recordar, sin embargo, que esta compatibilización es imposible en elementos depilatorios, tinturas para el cabello

Todos los productos a utilizar suelen estar vigilados por los laboratorios, para que no se produzca la contaminación por gérmenes. Es importante tener siempre los frascos bien tapados y usar envases pequeños.

Los cosméticos no producen nunca alergias repentinas. Estas reacciones siempre tienen un tiempo de incubación. Si se comprobara una alergia verdadera habrá que recurrir a productos hipoalergénicos.



LA LIMPIEZA DE LA PIEL

Una de las limpiezas más importantes que se realizan en la piel es la limpieza profunda. Bien practicada puede hacerse de dos modos: usando cremas abrasivas o bien por exfoliación. La desincrustación eléctrica sería una tercera forma, no siempre recomendable. Un tipo de limpieza correctamente efectuado permite desprender la mayor cantidad de células muertas sin producir escarificación. Para una limpieza intermedia es aconsejable utilizar el "gommage", una crema que puede aplicarse a todo tipo de piel y no produce irritaciones.

LAS MASCARAS

La mejor hora para aplicarlas es luego de las comidas. El relax que se produce facilita la digestión. Las máscaras son productos versátiles, que pueden mezclarse entre sí para lograr mejores resultados.





Combinando, por ejemplo, iguales partes de una máscara astringente antiséptica con jalea astringente humectodérmica, se refuerza el efecto astringente y descongestionante.

Si en cambio se mezcla una máscara de pepino con otra alcanforada, se obtendra un efecto secativo mayor y se reforzará la acción estimulante de la circulación sobre la piel grasa.

Sobre este tipo de combinaciones de máscaras es conveniente consultar a la cosmetóloga. Ella dará ideas nuevas y fácilmente realizables en el hogar.

LOS CHAMPUES

En general se suele "**culpar**" directamente a los champúes de que el cabello quede mejor o peor luego del lavado. Pero no solo es el producto de limpieza el que merece las "**acusaciones**". En el resultado obtenido influyen también el clima del lugar (la humedad es malísima), el hecho de que el pelo se seque con artefactos o al natural, el ambiente en el que vive y trabaja una persona y el estado de salud del cabello mismo (si está teñido, decolorado, planchado o batido).

En cuanto al eterno problema de la caspa está demostrado que un medio para contrarrestarla es cambiar periódicamente de champú, para no producir acostumbramiento. Es normal, además, que ésta disminuya en verano y aumente copiosamente en el invierno.

LOS NUEVOS TRATAMIENTOS

La industria cosmética está muy adelantada a nivel mundial y se publican continuamente en revistas y folletos los últimos descubrimientos efectuados en ese campo.

La idea actual propone un regreso a los tratamientos naturales, y un ejemplo de esto es el ginseng, utilizado en China y otros lugares de Oriente como revitalizador y rejuvenecedor. (Revista de la Mujer informó acerca de este método en ediciones anteriores).

El ginseng es un "**principio activo**", que actúa en tratamientos capilares y acerca del cual se está estudiando su efecto en el uso facial.

LA COSMETOLOGIA CORPORAL

Este tipo de productos, dado que se utilizan sobre diversas y amplias zonas del cuerpo, debe tener dos características principales: la seguridad y la inocuidad.

Por esa causa, tienen que ser preparados y usados con extremo cuidado para que no produzcan reacciones de sensibilización o irritación en la piel.

Siempre será conveniente consultar al médico o a la cosmetóloga en estos casos, sobre todo si existen antecedentes de tipo alérgico o de rechazo hacia algunos productos.

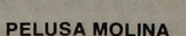
Si se aplican a bebés —pueden ser emulsiones o cremas refrescantes—, hay que cuidar de que no afecten zonas delicadas como los ojos y la boca.

Tampoco los adultos deben descuidarse en este sentido, ya que la ingestión de cualquier sustancia de tipo químico puede ocasionar problemas y hasta producir intoxicaciones.



LOS PLACERES DE LA MESA

Las berenjenas se prestan para una variedad de platos. Fritas, en conserva, budines, pasteles o rellenas, tienen un sabor característico que combina muy bien con otros ingredientes.







Berenjenas a la Parmesana

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 berenjenas grandes; 2 mozzarellas; 1 lata de tomates; abundante queso tipo parmesano rallado; 1 cucharada de albahaca picada; aceite para freír; sal.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Quitar el tallito de las berenjenas, lavarlas y secarlas bien; cortarlas longitudinalmente en tajadas de ½ cm. de espesor; salarlas bien y colocarlas en un colador de pastas durante media hora. Enjuagarlas bien, secarlas y freírlas en el aceite bien caliente cuidando que no se doren demasiado; retirarlas y escurrirlas sobre un papel absorbente.
Preparar una salsa de tomates simplemente con el contenido de la lata de tomates, sal, aceite y la albahaca picada.
Poner en una fuente de horno aceitada una capa de berenjenas, encima salsa de tomates, luego berenjenas nuevamente, luego mozzarella en rodajas, salsa, y así hasta terminar, colocando en cada capa abundante queso parmesano rallado. Terminar con salsa y el parmesano. Llevar al horno bien caliente de 15 a 20 minutos.

Budín de Berenjenas

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 berenjenas grandes; 1 taza de queso rallado; 4 huevos; 1 cucharada de perejil y ajo picado; 2 cucharaditas de orégano; sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Limpiar bien con un lienzo las berenjenas y colocarlas en la rejilla del horno algo fuerte hasta que al pincharlas con un tenedor se noten bien tiernas. Retirarlas, quitarles la cáscara y picar bien la pulpa.
En un tazón mezclarlas con el queso, el perejil y ajo, el orégano y los huevos batidos. Condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
Enmantecar muy bien un molde y cocinar en horno a baño de maría hasta que al presionar con los dedos se note firme. Dejar entibiar y desmoldar. Servir caliente acompañado con salsa de tomates o frío, con mayonesa.

Berenjenas Pireo

INGREDIENTES (para 4 personas)

4 berenjenas grandes; 4 dientes de ajo; cantidad necesaria de aceite de oliva preferentemente; sal y pimienta.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Quitar los tallitos a las berenjenas, partirlas por la mitad a lo largo y practicarles unos cortes a la pulpa en forma de cruz repetidas veces. Salarlas bien y dejarlas reposar para que suelten líquido. Lavarlas y secarlas, pimentarlas y cubrirlas con una mezcla hecha con los ajos machacados y el aceite; colocarlas en una fuente de horno aceitada y llevarlas al horno moderado hasta que estén tiernas. Pueden servirse frías o calientes.

Pollo con Berenjenas

INGREDIENTES (para 4 personas)

1 pollo grande trozado; 50 gr. de manteca; ¼ taza de aceite; 1 cucharada de vinagre; ½ kg. de berenjenas; el jugo de ½ limón; sal, pimienta; 2 hojas de laurel; arroz blanco para acompañar.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Lavar y secar bien las presas de pollo y dorarlas muy bien en una cacerola con la manteca y el aceite.
Mientras tanto pelar y cortar las berenjenas en rodajas y echarlas en agua hirviendo con sal y vinagre dejándolas hervir unos segundos. Escurrirlas enseguida.
Una vez bien dorado el pollo agregar las berenjenas y condimentar con sal, pimienta, el laurel y el jugo de limón. Tapar la cacerola y cocinar lentamente durante media hora; luego destapar y dejar reducir un poco la salsa. Servir acompañado con el arroz blanco.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Arrollado Relleno con Imitación de Puré de Castañas

INGREDIENTES (para 6 personas)

1 plancha de masa de arrollado; ¼ kg. de dulce de batata; 2 cucharadas de cacao; 1 cucharada de coñac; azucar impalpable para espolvorear.

PREPARACION

★★★★★★★★★★

Extender sobre la mesa la plancha de masa de arrollado y cubrir con una mezcla preparada con dulce de batata pisado, el cacao y el coñac, todo bien unido. Arrollar por uno de los extremos, colocar el arrollado en una fuente apropiada y espolvorear la superficie con azúcar impalpable.

Al Barro Volveremos... ¡Luchando!

Nació en California pero promete extenderse al resto del territorio norteamericano: mezcla de lucha libre y danza pagana, el ritual convoca a dos bellísimas muchachas que se sumergen para combatir cuerpo a cuerpo en una pileta cubierta de barro, ante la expectante y ávida mirada de millares de fanáticos que aplauden a rabiar. El barro, cuyo mítico pasado remonta al origen de la especie humana, es "terapéutico y energizante", según las chicas que se dedican a este original y duro menester. El insólito show, que se presenta en locales nocturnos de Los Angeles, ha de ser repetido en otros lugares de la Unión, ante el singular éxito obtenido en las primeras representaciones.





Si el barro fue el elemento formador de la Humanidad en los orígenes de su historia, ahora vuelve a tomar actualidad como ingrediente erótico y sugestivo. Este simple elemento de la naturaleza, posibilitó el nacimiento de un espectáculo sin precedente en la historia americana que suma miles de adeptos diariamente.

Una pileta de escasas dimensiones colocada en el centro de una nutrida platea integrada por un público predominantemente masculino es el centro de este "show". Dos esculturales mujeres son el motivo de atracción de una enfervorizada multitud.

¿LUCHA O FIESTA PAGANA?

Las hermosas jóvenes comienzan una lucha cuerpo a cuerpo en el barro tratando de derribar a su oponente para convertirse en campeona. Caídas, empujones, golpes y choques violentos, se suceden en un combate que tiene tres protagonistas. Las adversarias y el barro, que se convierte en el elemento imprescindible que aporta su cuota de erotismo y seducción a fanáticos espectadores que no dudan en embarrarse para participar de esta fiesta. Un nuevo modo de diversión americano que atrae multitudes ávidas de nuevas experiencias que reaviven el "sexappeal" que últimamente vivía una etapa mustia. Ya no son una novedad las "conejitas" del Play Boy ni los desnudos por sí mismos. Ahora la diversión está dada en un ring de barro en el que no se lucha para ganar, sino para salir airosa a pesar de los rulos embarrados.

SUENA EL GONG

Aparece en escena una deslumbrante rubia de 52 kilos, Lilibet, "la campeona", ceñida en un corsé y preparada para la lucha con un cinturón de cadenas. Las medias negras realzan las bien torneadas piernas.

En el otro rincón, saluda su retadora, Doreen de 57, kilos ataviada con una brillante capa de leopardo.

Ambas bailan al ritmo del último disco de **Donna Summers.** Suena el gong y el referí hace arrodillar a las luchadoras en el barro. Comienzan los aplausos y gritos de la multitud alentando a la favorita.

Cae la campeona, derribada por la morena Doreen que trata de aplastarla sin perder sensualidad en los movimientos de lucha. Lilibet se recupera y salta sobre su adversaria cayendo ambas en el barro fresco que salpica al público.

Se suceden silbidos, gritos y frenéticos hurras. Ya es imposible distinguir la rubia de la morena, las dos son de barro, esculturales, sensuales e insinuantes. Continúan los golpes y saltos hasta que la campeona se impone nuevamente sobre su contrincante manteniendo el cetro de vencedora indiscutible.

Un chorro de agua deshace la capa de barro y refresca a las luchadoras. Concluyó el show.

En un lugar de la platea sonríe **Garry Endrikson,** productor de un espectáculo que además de divertirlo le proporciona más dividendos que sus incursiones en el teatro y la danza. La idea de montar esta fiesta para jóvenes necesitados de nuevas experiencias



surgió de los legendarios enfrentamientos que se provocaban en el Lejano Oeste y en el que participaban mujeres. El barro era un elemento común y tradicional en las peleas callejeras.

TERAPIA PARA CAMPEONAS

Cuando concluye la lucha ambas contrincantes se dan por satisfechas cuando cobran su salario, más que por el triunfo obtenido. Lilibet se muestra agradecida y feliz por este espectáculo que le permite ganar un buen sustento y promocionarse como figura del espectáculo americano.

Aunque le llevó tiempo acostumbrarse al barro como parte de su trabajo, terminó por aceptarlo cuando descubrió que durante muchos siglos se lo utilizó como terapia. Ahora lo ama porque la gratifica, según dice.

Tampoco olvida elementales técnicas de combate que le permiten ser "campeona" en este metier. La regla para vencer es tomar a la oponente por la espalda y hacerla caer para no herirla, aunque a veces la lucha es feroz y despiadada.

Además de ser "la reina del barro", la rubia sexy ilustra libros infantiles y guarda la esperanza de ser actriz.

No hay dudas de que esta original diversión la catapultará a un set de filmación oa la televisión, un medio en el que quiere demostrar sus armoniosos atributos.

DE BARRO SOMOS

El insólito show que se presenta todas las noches en un club nocturno de Los Angeles *cunde vertiginosamente* por Estados Unidos ganando millares de adeptos que lo convertirán en el más popular medio de diversión para americanos.

Quizá la clave de este fenómeno que atrae por lo insólito y sensual resida en el barro. Como afirma el propio Endrikson, el barro estuvo presente en la conformación del hombre en sus remotos orígenes y éste es el motivo que despierta atracciones inconscientes en cada uno de los presentes. Además de convertir a las bellas protagonistas en esculturas vivientes remonta la imaginación de los espectadores a los comienzos de una humanidad que no cesa de buscar atractivos y estímulos para divertirse. En este caso, la identificación subconsciente del público con el barro puede desatar un fenómeno contemporáneo enraizado con los comienzos del hombre y su lucha por obtener placeres.

Así Viven y Luchan las Mujeres en el Mundo



Margaret Thatcher, primera ministra de Gran Bretaña: una mujer de carácter firme y convicciones claras, para un país con múltiples conflictos.



Golda Meier, la legendaria "premier" del estado israelí, factor principal del engrandecimiento de un país surgido en circunstancias turbulentas.

Vivimos en el siglo XX. Y no hace falta ser un especialista para advertir que durante estos últimos 100 años se han operado en el mundo los cambios más dinámicos y rápidos de la historia.

Pasar, por citar un simple ejemplo, de la tímida locomotora a vapor al más sofisticado satélite espacial en tan poco tiempo, implicó importantes variaciones en todos los órdenes de la vida. La mujer no ha sido ajena a este proceso de evolución y su lugar y actividades son, sin duda alguna, muy diferentes a las de tiempo atrás.

Para no remontarnos a principios de siglo, citaremos varios ejemplos de mujeres que han alcanzado trascendencia, y que además son realmente contemporáneas, porque casi todas viven aún y se desempeñan en sus actividades.

Margaret Thatcher, actual primera ministra británica, de línea conservadora, llegó y se mantiene en el poder, desempeñándose con habilidad y destreza en el cargo.

Otro caso es el de Indira Gandhi, que hace poco tiempo volvió a liderar a la India. En Francia, Simone Veil, de postura centrista, preside el Parlamento Europeo. Portugal también ingresó a la lista de países gobernados por mujeres: María de Lourdes Pintasilgo, progresista, hace muy poco dejó el poder.

No olvidemos a Golda Meier, quien fue durante mucho tiempo auténtica conductora del pueblo israelí. En Italia, Nilda Lotti, quien pertenece al Partido Comunista, se desempeña en la Cámara de Diputados. En las épocas de Mao Tse-tung, en China, Sun Yat-sen fue vicepresidente. Este caso merece especial mención ya que en China se consideró durante mucho tiempo a la mujer como un ser inferior.

En definitiva, y tras esta breve enumeración, queda claro que la mujer tiene un rol de activa participación en el mundo actual. Ella es también protagonista de este intrincado, dinámico y hasta a veces dramático siglo XX.

LUEGO DE LA GUERRA

La Primera y la Segunda Guerra Mundial dejaron terribles secuelas en la historia. Pero también posibilitaron cambios en la estructura social. Y así, atendiendo al hecho de que gran cantidad de hombres murieron, la mujer debió abandonar el tradicional oficio de ama de casa y dedicarse a reemplazarlos en la mayoría de las fuerzas productivas.

Fábricas, oficinas y universidades se llenaron de presencias femeninas. Y si bien la causa de este ingreso fue prácticamente una necesidad, de este modo la mujer comenzó a insertarse positivamente en múltiples campos, y demostró que ella también "podía", tanto como el hombre.

Hoy, las estadísticas hablan por sí solas. Un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) consigna que más de 600 millones de mujeres trabajan en todo el mundo.

Y esta cifra representa la tercera parte de la mano de obra mundial...

LA LUCHA POR LA VIDA

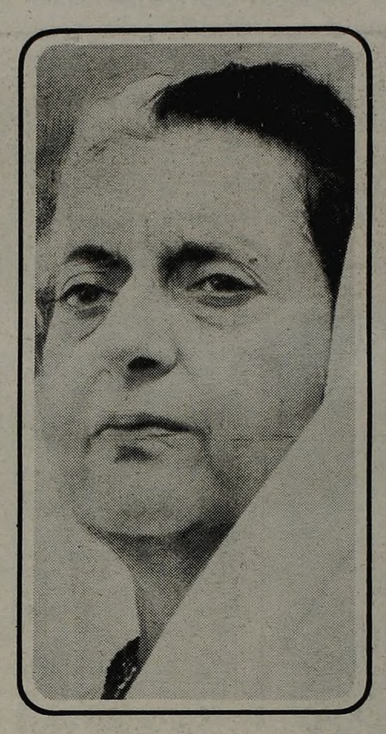
"Si existe alguna esperanza para la paz, ésta reside en la desaparición de los papeles sexuales". Esta cita, firmada por Olaf Palme es un sintético revelador de la situación que afronta la mujer.

Porque a pesar de los logros conseguidos, siguen manteniéndose tradiciones casi podría decirse antievolutivas, que no permiten un real avance de la posición femenina.

A pesar de representar —como se apuntó más arriba— el tercio de la población activa mundial, la mujer enfrenta día a día múltiples problemas en los lugares de trabajo donde se desempeña.

La OIT informa que efectivamente, no gozan de una auténtica igualdad con los hombres y que tampoco tienen las mismas oportunidades y el mismo trato.

Las cláusulas de discriminación no aparecen en convenios ni en reglamentos de trabajo, pero se dan de hecho.





Indira Ghandi, perdió a su hijo en un trágico accidente. Conduce los actuales destinos de la India con mano firme y serenidad de juicio.





María Lourdes Pintasilgo gobernó en Portugal durante un período de transición para su patria; hace poco tiempo renunció a su alto cargo. Sigue militando.

Según los datos que 80 países ofrecieron a esta organización mundial, la mujer es continuamente relegada a los trabajos menos codiciados y suele recibir una remuneración inferior, por más que realice labores calificadas.

En épocas de paro o desempleo, las mujeres son las primeras en ser despedidas. Además, el hecho de que una mujer se case y espere un hijo también es una carga para el patrón. Sin embargo, en países realmente adelantados, con una cuota auténtica de vanguardismo e igualdad social, se han conseguido progresos en este orden. No solo la flamante mamá tiene licencia, sino también el papá, ya que es importante que el matrimonio asista al nacimiento de sus hijos.

A pesar de todas estas contras, la mujer sigue fiel a sus inquietudes y se desarrolla en múltiples áreas. La lucha no cesa.

QUE HACEN

Tanto en países industrializados como en aquellos que aún están en vías de desarrollo, el sexo femenino ocupa un importante lugar en el porcentaje de población activa.

Hacia 1975, del total de 2.000 millones de mujeres en el mundo, un 29%, es decir, 576 millones, formaba parte de los grupos de trabajo.

En China trabajaba la cuarta parte de ese 29%; en India estaban ocupadas casi 77 millones de mujeres, en la Unión Soviética 63 millones y en los Estados Unidos 36 millones. El resto se repartía entre los distintos países del globo.

Tres rubros fundamentales son aquellos en los cuales se desempeña la mujer: **agricultura, industria y servicios.**

El agro constituye la mayor fuente de empleo, lo sigue la industria y en último término se encuentran los servicios.

En los continentes africano y asiático existe un mayor número de mujeres dedicadas a la labor campesina, mientras que en los países que poseen infraestructura industrial abundan las empleadas de servicios.

En los llamados países del Tercer Mundo, poco es el porcentaje de mujeres dedicadas a las tareas de industria, en las que se engloba la manufactura, la extracción, la construcción y los servicios de gas, electricidad y agua. En Africa trabaja solo un 6% en este rubro, y menos de un 5% lo hace en doce países de Asia.

El estudio de la OIT agrega un apartado donde se informa acerca de la actividad de las menores. Dice que en 1975, de los 55 millones de jóvenes que trabajaban entre los 10 y los 14 años, **22 millones eran niñas. Casi el 80% de esa población laboral infantil reside en Asia,** un 16% en Africa, y el resto en países de América latina.

En América del Norte, Europa y la Unión Soviética, solo 1 de cada 500 trabajadoras es menor de 15 años.

Finalmente, la Organización Mundial del Trabajo agregaba que 15 millones de mujeres de más de 64 años, aún trabajan.

EL ESTUDIO

La inserción cabal de la mujer en el mundo del trabajo desencadenó al mismo tiempo que ésta se relacionara con el estudio.

No pasó solamente del hogar a las fábricas y oficinas, sino también a las aulas. Pero hoy en día las representantes del tradicional "**sexo débil**" no estudian solamente carreras "**inocentes**" al estilo de antaño. Además de eximias profesoras de piano, maestras y expertas en corte y confección, hay también licenciadas en áreas humanísticas, gran cantidad de médicas, arquitectas, ingenieras de todo tipo —hasta nucleares— y diplomadas en todas las áreas de las ciencias sociales y exactas.

Hay una importante receptividad en la mujer hacia todas las disciplinas, y muchas estudian con más ahínco y organización que los hombres.

El círculo es lógico: en un mundo industrializado y tecnificado como el de hoy hacen falta

El siglo XX asiste a la más portentosa transformación de la condición social de la mujer. Prácticamente no hay rama de la actividad humana en la que ella no llegue a ocupar un lugar de relevancia. La política, el arte, la ciencia, el comercio y la industria, se nutren día a día con el esfuerzo y el talento de millones de seres pertenecientes al todavía denominado "sexo débil". Esta nota intenta rendirles un modesto homenaje. A todas. A las que alcanzaron merecidamente la fama, pero también a las humildes desconocidas de siempre.

manos de trabajo y cabezas que piensen. La mujer se integra perfectamente en ambos grupos, aunque queda por dilucidar, finalmente a costa de qué.

MADRE Y ESPOSA

Biológica y tradicionalmente es el sexo femenino el encargado de organizar "**desde adentro**" la marcha del hogar. Y el hogar, entendido como familia, consiste en la célula básica y al mismo tiempo motor de toda sociedad.

Los tiempos han cambiado mucho, y actualmente se advierte una peligrosa coincidencia: pareciera que a medida que la mujer se inserta más en la vida activa del mundo, la familia cae en decadencia.

El sexo femenino consiguió el voto, un lugar en el trabajo, un lugar en las aulas y también una ubicación en todo tipo de evento mundial de importancia. Pero el problema planteado, que es sin duda ineludible, consiste en determinar si esa misma mujer que trabaja, estudia, sale, se informa, que se realiza como ser humano, puede al mismo tiempo ser esposa y madre, esto es, atender a una familia, no hacerles faltar la comida y la ropa lista por más que ella desempeñe un alto cargo directivo en una empresa.

Sin caer en artificios feministas, que proponen prácticamente una utópica "**nueva sociedad**", la correcta ubicación de la mujer en ambos roles debe decidirse desde la misma sociedad, a partir de sus propias características y sus limitaciones.

Las incógnitas que presentan los momentos actuales residen en que para darles un sentido tendrían ya que haber pasado, tendrían que ser "**históricas**". Pero eso hoy es imposible. La respuesta en torno de este problema la dará el tiempo.

Es cierto que una buena manera de colaborar con esa mujer ocupada es darle las posibilidades económicas y adecuadas guarderías donde dejar sus hijos mientras trabaja, así como también una educación que haga florecer en el hombre reales ganas de colaborar con ella en tareas domésticas y en la crianza de los hijos.

Pero lo cierto e indiscutible es que la mujer ha ganado con merecidos honores un sitio irremplazable en la vida social.

Desde autoridades públicas, pasando por empleadas, obreras, campesinas, profesionales e industriales, ellas son parte esencial del mundo. Y esa realidad, con puntos a favor y en contra, es bien concreta.

LA GALAXIA FARADAY

Un conocido sociólogo de nuestro tiempo, Marshall McLuhan, bautizó a nuestra época con el nombre de "Galaxia Faraday", aludiendo sin dudas al desarrollo de las comunicaciones y los viajes extraterrestres.

¿Podía la mujer estar fuera de estas áreas? Desde luego que no. Y es por eso que dentro del grupo de personas especializadas que llevan adelante las tareas e investigaciones, también hay representantes del sexo femenino.

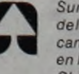
La NASA, por ejemplo, inició recientemente un programa de capacitación para mujeres astronautas, que viajarán a la par de los hombres por el espacio sideral.

También están incluidas en los departamentos de computación científica y en todo lo relacionado con la tecnología comunicativa. Así puede verse a muchas damas manejar extrañas botoneras con la misma habilidad y destreza que el sexo opuesto.

Ya no se habla de "**competencia**" sino de colaboración, porque este tipo de actividades prescinde de individualismos y da importancia a la tarea en sí.

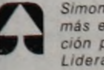
La mujer puede estar en todo. Desde en una cocina, hasta en un cohete espacial...





Sun Yat-sen, la mujer que al lado del extinto Mao Tse-tung alcanzó un lugar de preeminencia en la construcción del Estado de China Comunista.



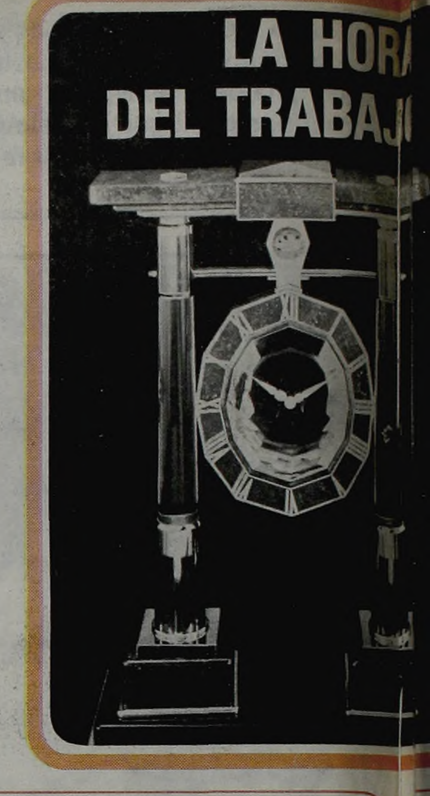


Simone Veil, una de las figuras más eminentes en la conducción política del Viejo Mundo. Lidera el denominado Parlamento Europeo.





La modelo Paula tiene un tailleur en boucle de lana color obispo. El saco es con bolsillos y la pollera tableada. Acompaña una camisa de seda natural y zapatos de gamuza gris. Veronica luce un conjunto compuesto de pollera y saco en cheviot color fucsia. Los zapatos que acompañan la prenda son negros y en gamuza. Ropa, Ines Riccur.





Paula luce un traje en color bordeau de lana boucle, con pollera de cintura alta y saco entallado. Acompaña una camisa de seda en color beige. Maria Elena exhibe una pollera confeccionada en tweed marrón que tiene un tajo al costado. La camisa es en tela cuadrillé marrón, combinada con beige. Ropa, Irene Sandler.







Maria Elena luce un traje de lanita beige, compuesto de un saco escoces de linea clasica y un pollera lisa con tablon adelante. En cuanto a Paula, tiene un tailleur escoces de lanita en color gris y celeste. La polllera es tableada y el saco abrocha al frente con un botón. Acompaña al conjunto una camisa de seda gris que se ata con un mono. Ropa, La Chenille.





Un conjunto de pollera con tablitas y camisa con doble hilera de botones. El cuello es bebe y esta confeccionado en lanilla bordeau. Cinturon de gamuza y charol y zapatos de gamuza bordeau (Pinet). La otra modelo exhibe un chemise de viyela escocesa, acompañado por un cardigan en boucle mostaza. Los zapatos son de gamuza negra. Ropa, Irene Sandler.





Paula luce un pantalon en cheviot color mostaza, acompañado de un sweater de mangas cortas en lana boucle gris. Los zapatos son de gamuza gris (Pinet). Veronica, con un pantalon de lanilla en marron con bolsillos ribeteados. La camisa es de seda en tono tostado y tiene hombreras y charreteras. Zapatos de gamuza negra (Pinet). Ropa, Ines Riccur



Un original vestido en jersey color violeta, con cuello Mao y media delantera en color gris. Los zapatos son de gamuza bordeau. Maria Elena luce un vestido de lana color gris cruzado, con escote en V y franjas en bordeau. Los zapatos que acompañan el vistoso conjunto estan diseñados en gamuza y son de color gris. Ropa, La Chenille.

DIRECCIONES:
Ines Riccur, Malabia 1077.
Irene Sandler, Ayacucho 1895.
La Chenille, Arenales 897.
Pinet, Santa Fe 1997/1875.

PRODUCCION: Graciela Zito.
ASISTENTE: María E. García



Cálido Suéter con Motivo de Pompones Multicolores



MATERIAL: 400 gr. de lana mohair blanca, restos de lana de los siguientes colores: azul marino, negro, mostaza, rojo y fucsia, un par de ag. Nº 2½ y 3, una ag. circular Nº 3.
Edad: 10 años.
Puntos empleados: Elástico: 1ª h.: 1 m.d., 1m.r. En la sig. h. se tejen las m. como se presentan sin contrariar. Jersey: 1 h. al d., 1 h. al r.
Explicaciones:
Espalda: Con las ag. Nº 2½ montar 96 m. y tejer 5 cm. en p. elástico. Cambiar a las ag. Nº 3 y tejer en p. jersey. A los 34 cm. de largo total cerrar para la sisa 2 m. de cada lado, luego 1 m. a cada lado cada 2 h. por 4 veces. Colocar las m. en suspenso.
Delantero: Tejer igual que la espalda.
Mangas: Con las ag. Nº 2½ montar 40 m. y tejer 5 cm. en p. elástico. Cambiar a las ag. Nº 3 y tejer en p. jersey aum. 1 m. cada 2 cm. aproximadamente. A los 34 cm. de largo total cerrar para la bocamanga: 2 m. a cada lado, luego 1 m. cada 2 h. por 4 veces. Colocar en suspenso.
Canesú: Colocar todas las partes en trabajo en la ag. circular, en la siguiente forma: delantera, manga, espalda, manga. Tejer una vuelta y luego continuar así dism. 1 m. cada 5 m., tejer 6 h. sin dism., ahora dism. 1 m. cada 4 m. (superponiendo sobre las dism. anteriores), tejer 6 . sin dism. Dism. 1 m. cada 3 m. (superponiendo sobre las dism. anteriores). Tejer 6 h. sin dism. Dism. 1 m. cada 2 m. (superponiendo sobre las dism. anteriores). Tejer en p. elástico las m. restantes 3 cm. para formar el escote.
Coser las costuras, formar los pompones y colocarlos como se ve ilustrado en el modelo.

Juego de Mitones y Bolso con Dibujos Geométricos

TAMAÑO: Aprox. 23 x 26 cm.
Material: 50 gr. de lana rosa viejo, 50 gr. color bordó y restos de lana azul marino y verde oliva. Agujas Nº 4½ y aguja de crochet.
Punto: Derecho.
Muestra de tejido: 18 p. y 27 hileras: 10 cm.
Rombos: Según esquema.
Instrucciones: Montar 43 p. en rosa viejo y tejer 3 cm. derecho. Luego 1 hilera (del lado derecho) revés y seguir con el punto derecho, comenzando en la 5º hilera después de la del revés con el rombo, es decir 6 p. en rosa viejo *1 p. bordó, 9 p. en rosa viejo, repitiendo por dos veces desde*, 1 p. bordó, 6 p. rosa viejo. Tejer los rombos según el esquema, los pequeños son bordados. A los 29 cm. tejer una hilera revés y terminar el bolso en forma contraria.
Terminación: Pinchar el trabajo sobre una tabla y planchar con paño húmedo. En el medio de los rombos, bordar más pequeños alternadamente en azul marino y verde oliva. Sobre cada mitad del bolso bordar rombitos alternadamente en bordó, azul marino y verde. Cerrar las costuras laterales, doblar el borde a lo largo de la hilera al revés hacia adentro y fijar con puntadas.
Para los flecos, cortar de cada color 11 hilos de aproximadamente 20 cm. de largo. Agarrar con la aguja de crochet un mechoncito de flecos (1 hilo de cada color) y anudar bien repartido en el borde inferior del bolso. Con todos los colores (tres hilos por color) hacer un cordón de 1,40 m. de largo, fijar el cordón en las costuras laterales.



MITONES
Material: 50 gr. de lana rosa viejo y retazos en bordó, azul marino y verde oliva. 1 Juego de agujas Nº 4.
Punto: Derecho. Dibujo de rombo ver esquema. Para el puño, punto elástico: 1 der. 1 rev.
Mitón derecho: Montar 36 p. en rosa viejo y repartir parejamente sobre las 4 agujas y tejer todo redondo el elástico 3 cm. luego seguir derecho. A los 5 cm. para los aumentos del pulgar: aumentar delante y detrás del primer punto de la aguja 1 p. Repetir 3 veces en cada cuarta vuelta, aumentando antes y después del punto aumentado anteriormente. Al mismo tiempo, a 6 cm. de altura, seguir tejiendo en hileras, aumentando en las primeras hileras 1 p. en cada y comenzando con los rombos, o sea tejer el punto 11 del dorso **en bordó.** (Los rombos pequeños se bordan). Una vez terminado el rombo, volver a cerrar en redondo, disminuyendo los puntos aumentados (2) en los comienzos y seguir tejiendo redondo. Dejar en suspenso los 9 p. del pulgar. Montar 4 puntos nuevos (del lado del pulgar) para la mano (39 puntos) y tejer sobre todos los puntos. A los 20 cm. de altura, para la punta pasar sin tejer los 2 puntos de la aguja 1 y 3, tejer el tercer punto derecho y pasar el anterior sobre éste al mismo tiempo tejer los penúltimos dos puntos de las agujas 2 y 4 juntos. Repetir estas disminuciones 2 veces más en cada segunda vuelta y 4 veces en cada vuelta. Juntar el resto con el hilo del tejido.
Para el pulgar: Trabajar sobre los 9 puntos dejados en suspenso y los cuatro puntos nuevos para la mano, aumentando un punto de costado (14 p), tejiendo 5 cm. derecho. Luego para la punta del dedo pasar sin tejer el segundo punto de las agujas 1 y 3, tejer el tercer punto y pasar el anterior sobre éste.
Al mismo tiempo tejer juntos los dos penúltimos puntos de las agujas 2 y 4. Tejer una vuelta sin disminuciones y luego repetir éstas otra vez. Juntar los puntos restantes con el hilo del trabajo.
Mitón izquierdo: Igual con el dedo invertido.
Terminación: Cerrar las costuras laterales y bordar los rombos pequeños según la ilustración repartidos parejamente en bordó, azul marino y verde oliva.

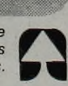
Desfiles - Otoño - Presentaciones - Invierno - Desfiles - Otoño - Presentaciones - Invierno - Des



Un mameluco en color blanco y un conjunto de pantalón con tachas. Camisa blanca con detalles en cuello y bolsillos.



Dos jeans al estilo Baggy, con un toque estrictamente deportivo. Son rayados y se acompañan con remeras vistosas.



Las modelos lucen un pantalón oscuro con ribetes y cierres y una pollera estilo minifalda con pequeños tajos.

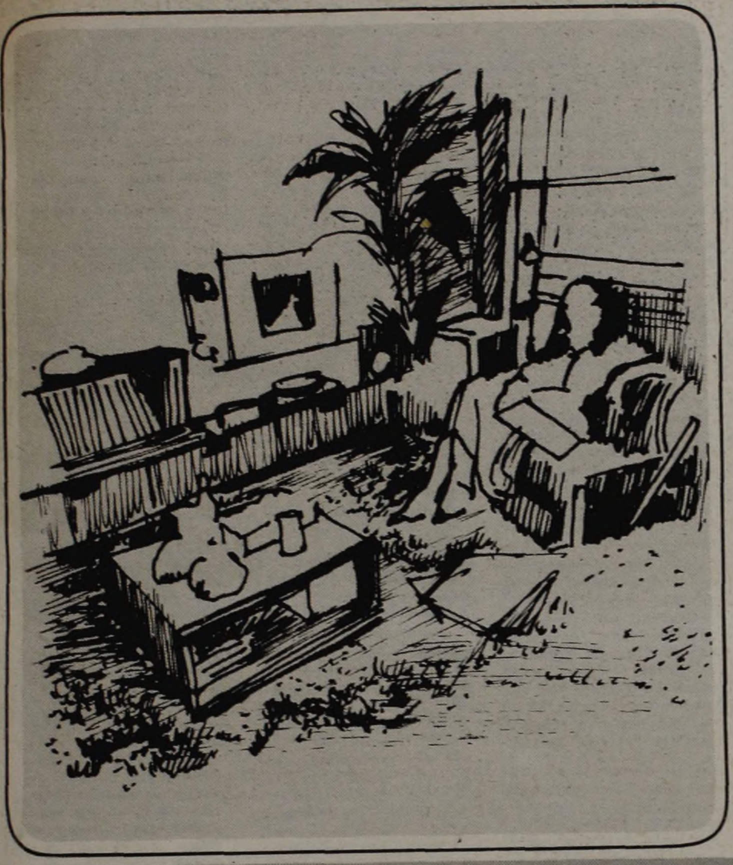


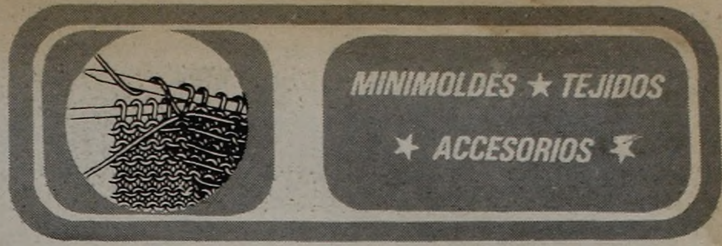




Un mameluco blanco y tres pantalones claros se exhiben en est foto. Todos al estilo deportivo, con divertidas remeras.

Tenga su Equipo Stereo, en un Modular Hecho en Casa





Tocadisco, amplificador y deck de cassettes vienen generalmente en muebles realmente horribles, cuando se trata de integrarlos al moblaje del hogar. En estos casos ayuda solo una cosa: fabricarlos uno mismo, a medida.

Los cajones chatos, en lo posible, se construirán de las siguientes medidas: tapa 72 x 60 cms., piso 68,8 x 60 cms., laterales 28,5 x 60 cms., zócalo 68,5 x 5 cms., fondo (de madera terciada) 24 x 71 cms., más dos zócalos de 5 x 53 cms.

Los cajones altos se componen de las siguientes partes: piso y tapa 36 x 36 cms., laterales 32,8 x 36 cms., fondo de madera terciada de 6 mm de grosor, 35 x 35 cms. Los listones para separar los compartimientos para discos, son de 1 x 2 cms.

Con solo dos elementos, usted consigue un hermoso mueble flexible, para todos los aparatos de su equipo de estéreo. Con pequeñas variaciones de medidas, puede confeccionarse para todos los tipos.

Y ASI SE HACE

Las instrucciones de construcción se refieren a placas de 16 mm de grosor. Si lo quiere hacer más económico, puede usar terciada y pintar los cajones con esmalte. Mucho más cara resulta la versión "de lujo" de placas enchapadas de ambos lados, que luego son tratadas con mordientes y pintadas con laca incolora.

1. Los bordes visibles de corte se forran. En placas enchapadas se pegan a la plancha rinconeras de enchape, en madera terciada, utilizándose pegamento de melamina. Cortar prolijamente los sobrantes y pulir.

2. Con clavos y pegamento blanco se unen los cajones, cuando deben ser esmaltados posteriormente. Hundir bien las cabezas de los clavos y enduir. En placas enchapadas solamente se pega, o se usan tarugos "invisibles".

3. Los listones clavados forman las separaciones para los compartimientos de los discos. El listón atravesado en el fondo está para que los discos no penetren demasiado. El fondo de los cajones se clava en forma lisa. Las medidas son calculadas de tal forma, que están a 5 mm del borde.

4. Para guardar aparatos electrónicos, cada cajón necesita una apertura trasera. Se atornilla un enrejado, lo más grande posible, detrás del agujero para la ventilación. No olvidar la perforación para el cable.

5. Los aparatos no deberán encajar muy justo, para que tengan "aire" de ambos lados.

6. Con cola blanca y clavos se fijan los zócalos en los laterales de los cajones chatos y tiras de listones para reforzar.

7. El piso se pega y se clava sobre estas tiras de listones (o se fija con tarugos, según el caso).

8. La tapa cierra el mueble (clavar o fijar con tarugos). A fin de que puedan guardarse algunas chucherías adicionales en estos muebles chatos, se proveen de cajones. Las medidas de un cajón grande: Frente y fondo 68,5 x 21,3 cms., laterales 57 x 21,3; piso 57 x 65,3 cms. (todo en placas de 16 mm). Las partes se pegan y se clavan, el fondo se pega y las aberturas se practican con la sierra de punta.

9. Cinta adhesiva de material sintético se "plancha" bajo los cajones y el piso del mueble, para darle mayor facilidad de deslizamiento.

10. Si usted desea dos cajones pequeños, en lugar de uno grande, tome la mitad de las medidas.

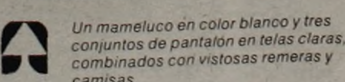
Presentaciones - Primavera - Desfiles - Verano - Presentaciones - Primavera - Desfiles - Veran



Tres jeans en índigo. Uno es adherente, muy ceñido al cuerpo. Los otros dos, son al estilo "baggy". Acompañan botas.







Un mameluco en color blanco y tres conjuntos de pantalón en telas claras, combinados con vistosas remeras y camisas.





Dos originalísimas prendas. El muchacho, con bermudas y musculosa. La chica, con un enterito adherente largo, tipo bermudas.

Colección Primavera-Verano Lee



EL MARTIRIO DE UNA MUJER EN LA CONQUISTA

Hacia fines de 1556 se recibió en la corte española una patética carta procedente de la remota Asunción del Paraguay. Estaba fechada el 2 de julio de ese año y la firmaba Isabel de Guevara.

La carta iba dirigida a Su Alteza la princesa gobernadora, doña Juana, hermana del rey Felipe II, ausente en ese entonces de España por haber viajado a Inglaterra para casarse con María Tudor. La princesa doña Juana había muerto en octubre, circunstancia que ignoraba la remitente de la misiva.

El documento, empero, si bien no halló a su destinataria, se conservó y hoy nos impresiona por ser un trágico testimonio de la situación de las mujeres que vinieron con los conquistadores al Nuevo Mundo. Al mismo tiempo, revela el increíble sacrificio de la vida de una de esas mujeres, la cual justamente, escribe a la corte narrando la historia de sus padecimientos y pidiendo algún favor como compensación por sus muchas desventuras.

Isabel de Guevara vino en la expedición de Pedro de Mendoza que fundó por primera vez Buenos Aires. Con esa expedición viajaron muchas mujeres, cosa que entonces estaba prohibido, razón por la cual, aparte de no ser mencionadas en los documentos oficiales de la época, fueron embarcadas con disfraz y traje de varón.

Según el historiador Enrique de Gandía, **"las mujeres que vinieron en la armada de Mendoza eran muchas. La había honestas y fieles a sus maridos, y también 'enamoradas', como las llamaban los soldados de entonces"**.

Mendoza funda Buenos Aires en los primeros días de 1536 en un lugar que los historiadores ubican en la desembocadura del Riachuelo, aproximadamente en el sitio hoy denominado Vuelta de Rocha.

Poco tiempo duró esa mísera población, hostigada por los indios y el hambre. La narración de esa penuria quedó escrita en las memorias de Ulrico Schmidel, publicadas posteriormente con el título de **"Derrotero y viaje a España y las Indias"**. Schmidel era un soldado alemán que integraba la expedición de Mendoza, compuesta de unos 1.500 hombres.

El relato que hace Schmidel de los martirios que sufrieron en la primitiva Buenos Aires coincide con lo que cuenta Isabel de Guevara en su carta.

Cuando Mendoza, agotado y enfermo, decide su regreso a España, deja en Buenos Aires a un pequeño grupo de soldados que luego abandonaron el caserío en ruinas. Otro grupo, más numeroso, había remontado en dos tandas el Paraná, la primera al mando de Ayolas y la segunda a cargo de Irala. Con el resto de los hombres, Mendoza emprendió el regreso a España muriendo en alta mar.

Ayolas muere a manos de los indios, e Irala se asienta finalmente en el actual territorio paraguayo, fundando Asunción en agosto de 1536. Entre la gente de Irala estaba Isabel de Guevara.

El nombre de Isabel de Guevara no figura en la narración de Schmidel ni en cartas ni documentos de la época. Lo único que se sabe de su vida es lo que ella misma escribe a la Corte.

La fecha de la carta es, como hemos señalado, 2 de junio de 1556. En ese entonces, Isabel, pasados ya 20 años de la primera fundación de Buenos Aires, se encontraba en Asunción del Paraguay.

La carta comienza diciendo: **"A esta provincia del Río de la Plata, con el primer gobernador de ella, don Pedro de Mendoza, hemos venido ciertas mujeres entre las cuales ha querido mi ventura que fuese yo una de ellas"**.

Sin más preámbulos refiere las penurias a partir de la fundación de Buenos Aires, señalando que de los 1.500 hombres que vinieron con Mendoza, al cabo de tres meses murieron mil, a causa del hambre.

Lo extraordinario del caso es que, como cuenta Isabel, los varones eran los que más sufrían por el hambre y estaban tan débiles y desfallecientes que **"todos los trabajos estaban a cargo de las pobres mujeres, así en lavarles la ropa como en curarlos, hacerles de comer lo poco que tenían, limpiarlos, hacer centinela, cuidar el fuego"**. Cuando eran atacados por los indios, ellas debían armar las ballestas, apagar los incendios producidos por los ataques, dar la alarma y **"poner orden en los soldados"**. **"Porque en ese tiempo** —explica Isabel— **como las mujeres nos sustentábamos con poca comida, no habíamos caído en tanta flaqueza como los hombres"**.

Lo que no explica es cómo comiendo menos, ellas tenían más fuerzas que los varones a menos que quisiera significar que las mujeres eran más resistentes para sobrellevar los sacrificios.

Pasa enseguida a narrar el viaje al Paraguay, con los pocos hombres que quedaban vivos, **"así flacos como estaban y en entrada de invierno, en dos bergantines, las fatigadas mujeres los curaban y les guisaban la comida trayendo leña a cuestas, de fuera del navío, y animándolos con palabras varoniles para que no se dejasen morir y metiéndolos a cuestas en los bergantines con tanto amor como si fuesen sus propios hijos"**. También debieron conducir los navíos, **"sondar de proa y tomar el remo al soldado que no podía bogar"**.

Aclara Isabel que no las obligaban a esos trabajos, sino que lo hacían por caridad.

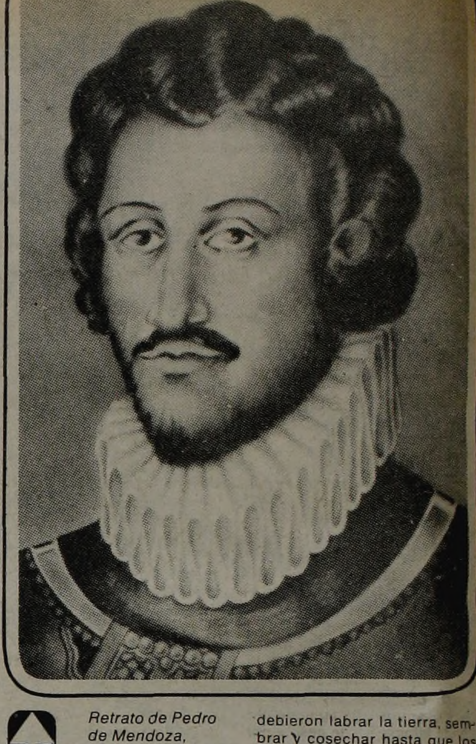
Así llegaron a la ciudad de Asunción, donde las mujeres debieron labrar la tierra, sembrar y cosechar hasta que los hombres pudieron recuperar fuerzas y tomar indios a su servicio.

Pero, pasaron los años y nada recibió Isabel en pago de sus fatigas y trabajos. Habla en su carta de **"la ingratitud que conmigo se ha usado en esta tierra"**, quejándose de la injusticia de no haber obtenido parte en el reparto de tierras y de indios.

Y agrega estas patéticas líneas: **"Mucho me quisiera hallar libre para ir a presentarme ante Vuestra Alteza con los servicios que a Su Majestad le hecho y los agravios que ahora se me hacen, más no está en mi mano, porque estoy casada con un caballero de Sevilla que se llama Pedro de Esquivel"**.

Termina suplicando, **"en gratificación por mis servicios"**, que se le entreguen tierras y le concedan a su marido **"algún cargo conforme a la calidad de su persona"**.

Se ignora qué suerte corrió esta carta o si hubo respuesta de la Corte. Se cree que Isabel de Guevara no volvió a España y que murió en Asunción, en fecha que nunca se sabrá.

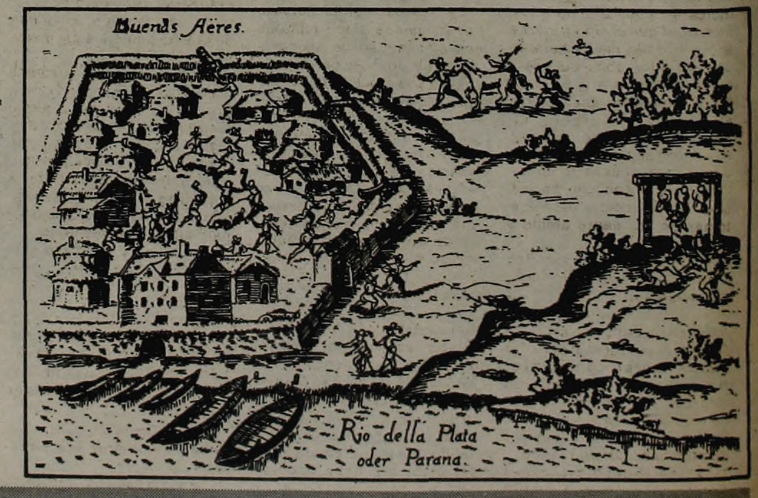




Retrato de Pedro de Mendoza, primer fundador de Buenos Aires. Como casi todos los que se dedicaron a él, no es autentico. Isabel de Guevara fue una de las muchas mujeres que trajo con su expedición, que habría de culminar en el fracaso, tras la muerte de la mayor parte de los expedicionarios.

El grabado ilustra el lugar de la primera fundación de Buenos Aires, que parece ser se halló en lo que hoy se conoce como Vuelta de Rocha. Isabel de Guevara vivió y luchó en este fuerte y, al igual que el resto de la expedición, debió abandonar la ciudad ante el ataque de los indios y la falta de alimentos, lo que provocó infinidad de dolores y penurias.





Nueva Enciclopedia Práctica de la Salud Desde 1 a 6 Años

1ª Parte



La salud de la familia es la preocupación primordial en un hogar. Por eso, Revista de la Mujer ha decidido realizar un singular aporte periodístico, en la forma de una "Enciclopedia Breve y Práctica de la Salud Infantil", que abarca desde el nacimiento hasta los seis años y se publica en dos entregas sucesivas, de las cuales ésta es la primera. Cincuenta respuestas a otras tantas preguntas que a diario surgen en la crianza de un chico, la ayudarán a resolver inconvenientes imprevistos o a evitar accidentes fatales.

1.—¿Qué cantidad de leche se debe administrar a un recién nacido?

—La alimentación materna es la más indicada por varios factores, entre los que tiene primacía el afecto que el bebé recibe de la madre en cada mamada.

En los primeros dos a tres días, la cantidad de alimento estará en relación con el peso del bebé. Se calculan entre 70 y 90 centímetros cúbicos por cada kilogramo de peso y por día. Pero esto no es una regla general. Se deben tener en cuenta las variaciones individuales. Se puede comenzar con 20 a 30 cm3 de alimento a los dos o tres días de vida y llegar a 60 cm3 a la semana, por biberón.

2. —¿Cómo saber si le satisface el pecho?

—Entre una mamada y otra transcurren de 2½ horas a 3. Si el niño no llora inmediatamente después de comer, ni succiona con desesperación ni desciende la curva de peso, es que el alimento es suficiente. Un niño insatisfecho no llega a descansar tres horas.

3. —¿Cuándo se pesa al bebé?

—En los primeros diez días de vida, el bebé pierde un 10% de su peso y éste se recupera, hasta hacerse superior, luego de las dos semanas.

No es conveniente pesar al niño diariamente, ni después de cada mamada o ingestión del biberón. Si por algún factor el niño desciende la curva de peso, esta situación generará tensión e incertidumbre. Lo conveniente es pesarlo una vez por mes.

4. —¿Los horarios de alimentación deben ser rígidos?

—En la primera semana de vida no es conveniente ser estrictos en cuanto a horarios. Puede ser que el niño necesite alimento cada media hora en dos períodos consecutivos y luego descanse 4 ó 5 horas. Hay que tener paciencia ya que él regulará sus hábitos alimentarios. No debe olvidarse que con el alimento, no solo se cumple con el aspecto de nutrición, sino con una necesidad imprescindible del bebé, tomar de su madre afecto y ternura.

5. —¿Cuál es la posición indicada para dar de mamar correctamente?

—Debe ubicarse muy cómoda en una silla o sillón. Si en los días posteriores al parto no puede lograr comodidad, puede hacerlo acostada. Es imprescindible que se encuentre abocada a este acto y si es posible que se encuentre acompañada por su marido.

Tener el televisor prendido o conversar con una amiga mientras amamanta, distorsiona la finalidad de este acto trascendente para la vida de su pequeño hijo. El niño no recibirá la adecuada atención sicofísica (caricias, besos y amor) y tragará aire o no se prenderá bien al pezón.

6. —¿Cuándo debe iniciarse la alimentación con mamadera?

—Cuando la madre tiene una cantidad insuficiente de leche, es conveniente complementarla con una mamadera después de cada mamada. También en los casos en que la mujer trabaja, se debe recurrir a la alimentación con leches artificiales o de vaca.

7. —¿Cuáles son las ventajas de las leches en polvo?

—La composición de la mayoría de las leches en polvo es similar a la leche de madre. Además permiten conservar el alimento herméticamente cerrado impidiendo contaminaciones. De todas maneras, es bueno tener en cuenta una higiene previa de manos y utensilios a utilizar en la preparación de las mamaderas.

En los primeros meses es conveniente hervir biberones, tetinas y chupetes antes de su utilización. Sumergir estos elementos en agua hirviendo durante unos pocos minutos será suficiente.

8. —¿Cuándo se comienza a administrar leche de vaca?

—Es conveniente utilizarla alrededor del cuarto mes de vida del lactante. Aunque la decisión depende de cada caso. La leche de vaca es mucho más económica y más fácil de conseguir. Entre los inconvenientes que presenta su consumo, en los primeros meses de vida, se encuentran los riesgos de contaminación por la abundante presencia de gérmenes que contiene.

Es imprescindible hervirla por lo menos cinco minutos con la cantidad de azúcar a consumir por el bebé.

9.—¿Los cefalohematomas son una enfermedad?

—Los tumores serosanguíneos o cefalohematomas son provocados por efectos de posición antes del nacimiento. Se presentan en la cabeza y se caracterizan por parecerse a una tumoración blanda, localizada en la zona parietal o temporal. No es una enfermedad y desaparece en poco tiempo.

10. —¿Cuál es la temperatura normal del bebé?

—La temperatura corporal del recién nacido oscila entre 35º5 y 36º5 (axilar). El niño es muy sensible a los cambios térmicos por lo que hay que evitar el exceso de calor en las habitaciones. La calefacción del ambiente debe hacerse con estufas eléctricas o de cuarzo y evitar el gas o querosene porque consumen el oxígeno enrareciendo el aire.

El niño sufre las variaciones climáticas con mayor intensidad que el adulto ya que tiene menor panículo adiposo, mayor superficie corporal e inmadurez del centro termorregulador. Por eso es conveniente evitar enfriamentos, en los recién nacidos.

11. —¿Es conveniente alimentar al bebé de noche?

—Sí. El niño debe alimentarse durante la noche. Pero también es importante que su madre descanse. Por lo tanto, es necesaria la colaboración del padre, especialmente durante los dos primeros meses de vida. A partir de esa edad, se irán prolongando los espacios de sueño y el bebé comenzará a dormir de 4 a 6 horas regularmente.

12. —¿Cuándo se cae el cordón umbilical?

—Depende de cada niño, aunque en términos generales éste cae entre el 10º y el 20º día de vida. Hasta que no se produzca la correcta cicatrización del ombligo no es conveniente bañar al bebé. El cordón debe limpiarse con alcohol dos veces por día y envolverse con una gasa limpia.

13. —¿Cómo se debe higienizar al niño?

—En cuanto a la higiene de piel y mucosas, la nariz no necesita cuidados especiales. En los casos en que se presentan secreciones, se pueden limpiar con un algodón embebido en agua hervida y previamente salada. Unicamente el orificio externo deberá ser higienizado.

Orejas: la cera es expulsada espontáneamente. Por lo tanto no es aconsejable introducir hisopos o algodones. Debe realizarse una limpieza externa del pabellón, cuidando de que no penetre agua en los oídos.

Boca: no requiere cuidados especiales. Si aparecen hongos, del tipo "muguet", que se reconocen por formar colonias blanquecinas que tapizan el interior de la boca y la lengua, debe limpiarse toda la superficie con una gasa embebida en agua con bicarbonato antes de alimentarlo.

Genitales: Es conveniente lavar esta zona luego de cada mamada con agua tibia y jabón para bebés. Debe secarse minuciosamente ya que la humedad produce escaldaduras, dermatitis. Luego, deberá entalcarse la zona con productos especiales o bien con fécula de maíz.

14. —¿Con qué frecuencia deben cambiarse los pañales?

—Es aconsejable realizarlo luego de cada mamada, ya que el niño defeca inmediatamente después de ingerir el alimento. Los pañales deben ser lavados con agua y jabón, y los que están manchados deben hervirse para evitar contaminaciones. Se puede agregar al enjuague una cucharada de vinagre blanco para acidificar los pañales y prevenir así las dermatitis.

15. —¿Es necesario el chupete?

—El chupete satisface las necesidades de succión que tiene el bebé entre mamada y mamada, además de proporcionarle placer. El uso del chupete evitará el hábito de chuparse el dedo pulgar y mantendrá al niño sereno y feliz.

Es conveniente erradicarlo a partir del año de edad, cuando ya aparecieron los dientes. Prolongar su uso puede hacer que la relación madre-hijo se haga más íntima y dependiente.

Los padres deben ser firmes en su actitud de quitar el chupete, y no dejarse influenciar por llantos o berrinches. Hay que explicarle al niño que ya atravesó una etapa y que pasará a otra que también lo hará muy feliz.

16. —¿Cómo se evitan los vómitos?

—Hay que diferenciar las regurgitaciones (pérdida de escasa cantidad de leche que sale espontáneamente) con los vómitos. Estos pueden ser ocasionales o frecuentes. Cuando los bebés tienen tendencia a vomitar, conviene alimentarlos en forma fraccionada y lentamente. Durante la ingestión, con la mamadera, debe mantenerse al niño erguido y espesar el alimento con leche condensada.

De todos modos, los padres no deben angustiarse por esta situación mientras no haya notorias pérdidas de peso.

17. —¿Son graves los cólicos abdominales?

—Estos dolores pueden ser de intensidad variable y surgen por diversas causas. En muchos casos se originan por una mala técnica alimentaria. La ingestión muy rápida de la mamadera, el agujero de la tetina muy grande o intolerancia al alimento pueden ser los motivos que determinan una aerofagia (tragar aire).

Una vez descartada la mala técnica alimentaria, los padres deben mostrarse serenos ante el niño, ya que la angustia aumenta el llanto del bebé y como consecuencia traga más aire. Hay que tener en cuenta que los cólicos son transitorios y se presentan hasta el tercer mes de vida.

LOS SEIS MESES

18. —¿Cuándo aparece el primer diente?

—En términos generales, los primeros dientes que aparecen son los incisivos centrales inferiores y alrededor de los seis meses. Luego nacen los incisivos centrales superiores. Entre los 9 meses y el año, aparecen los primeros molares temporarios y recién a los 18 meses, los caninos.

Si su hijo tiene molestias en las encías puede recurrir a los mordillos o calmantes que se venden en farmacias, para evitar sufrimientos innecesarios.

Usted debe tener en cuenta que los elementos más importantes para una buena formación dental, son las vitaminas D (que aportan las radiaciones solares); C (cítricos y tomate) y A (leche, huevos, verduras) y el complejo de vitaminas B (hígado, carne, leche, frutas y verduras frescas).

19. —¿A qué edad debe comenzar la alimentación sólida?

—Es recomendable a partir de los cuatro meses, ya que antes de esa edad, el aparato digestivo del niño no está maduro y los alimentos no se digieren.

Por otra parte, a partir de este momento, el niño ya se mantiene erguido y se facilita el uso de la cuchara.

20. —¿Qué alimentos conviene suministrar primero?

—En primer lugar debe acostumbrarse al bebé a la nueva alimentación a través de papillas semilíquidas preparadas con leche, para que no rechace los nuevos sabores. Gradualmente se irá suprimiendo la leche hasta incorporar alimentos sólidos. El puré "amarillo" (zapallo y zanahorias) será el siguiente paso, al que luego se incorporarán papas.

Cuando el niño ya disfrute de los nuevos alimentos, se agregarán: hígado rallado, huevos duros, carne de vaca, pollo, fideos, arroz, puré de acelgas y espinacas, y jamón cocido.

21. —¿Cuándo se debe comenzar con el destete?

—Esto depende del niño. Usted debe evitar que la transición de la mamadera a la taza sea brusca. Alrededor de los 9 meses déle una tacita con unas gotas de leche o jugos de fruta para que comience a manipularla. El niño lo considerará un juego. Incremente la cantidad a medida que el niño vaya tomando. Debe tener mucha paciencia y considerar que todos los chicos no tienen los mismos tiempos. Algunos necesitan por más tiempo de la mamadera por un deseo de succión. Reste importancia a los comentarios sobre otros chicos más chiquitos que toman la leche solos. Su hijo necesita que usted comprenda sus necesidades.

22. —¿Debe dejárselo jugar solo?

—Durante el primer año de vida el niño siente menos necesidad de estar junto a su madre, en algunos momentos. Sin embargo necesita del cariño y el acercamiento directo con ella y el resto de la familia. Si se lo mantiene apartado del núcleo familiar no desarrollará sus sentimientos de independencia; será tímido, retraído y poco sociable.

EL NIÑO DE UN AÑO: HACIA LA INDEPENDENCIA

23. —¿Cómo evitar accidentes a esta edad?

—Cuando el niño comienza a caminar tiene una imperiosa necesidad de hurgar cuanto objeto esté a su alcance. Debe ser muy prevenida. Los artículos de limpieza deben estar colocados fuera de su alcance, ya que en un descuido el niño podría ingerirlos. También los cubiertos y vajilla de la cocina deben estar alejados de sus inquietas manitos.

Uno de los peligros más frecuentes son los enchufes. Todos los niños se sienten atraídos a meter objetos dentro de los mismos. Coloque protectores de plástico (se adquieren en ferreterías y bazares) que impedirán al niño verlos y por lo tanto, acercarse. Es conveniente colocar un interruptor de corriente eléctrica, para evitar posibles accidentes de consecuencias muy graves.

Los medicamentos (todos, sin excepción) deben estar en lugar desconocido para su hijo. Una ingestión de ellos podría ser mortal.

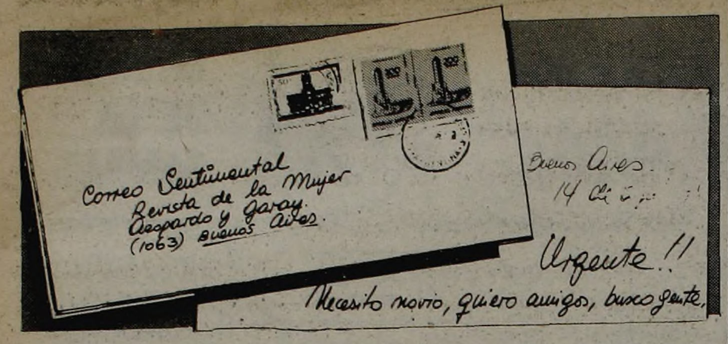
24. —¿Hay que obligarlo a comer verduras?

—Si su hijo rechaza un plato de verduras, no lo obligue a ingerirlas. Hay etapas en que es conveniente permitirle que él elija los alimentos que desea consumir. Cambie la preparación o la presentación de este plato. Puede licuarlas en la sopa o prepararlas con salsa blanca al horno. Es preferible que no le dé importancia a este rechazo a que lo obligue a comer. Esta última opción creará repugnancia.

25. —¿Cuándo debe comer solo?

—La mayoría de los niños manifiesta su deseo de comer solo hacia el año de edad. La preparación debe ser lenta. A partir de los seis meses estará en condiciones de manipular la cuchara. Entre los nueve y los doce podrá llevarse a la boca trozos pequeños de carne o pan. Déle una cuchara y tome otra para seguir dándole de comer. En pocas semanas el niño se llevará la cuchara a la boca sin derramar su contenido.

Entre los quince y los dieciocho meses, es cuando aparece el deseo de comer solo. Si una madre impide a su hijo que lo haga, luego será muy difícil acostumbrarlo. El niño creerá que darle de comer en la boca es un privilegio. Y no se desespere si se ensucia. Tome las debidas precauciones cubriendo al niño con un babero con mangas de plástico para que pueda comer con tranquilidad.



AMIGOS

Jovencita de casi 15 años desea recibir cartas de chicos y chicas. Escribir a: Eva Gabriela Giménez. Warnes 360. Libertad. Merlo (1716). Pcia. de Buenos Aires.

MUCHACHO CON FOTO

Tengo 24 años, soy viuda y madre de 4 hijos. Quisiera conocer a joven de 27 a 38 años, comprensivo y trabajador, con fines serios. Escribir y mandar foto a: Liliana Paredes. Calle Elsa O'Connor y Camilia Quiroga. Agustín Ferrari. Ruta 200 Km. 38. Partido de Merlo (1723) Pcia. de Buenos Aires.

BUSCA COMPAÑERO

Una trigueña de 37 años, con dos hijos de 9 y 2, busca entablar relación con hombre serio y trabajador de 38 a 45 años. Recibe cartas en su lugar de trabajo, dirigidas a: Aurora Britos. Laguna 427. Capital Federal.

JOVENCITO BUSCA NOVIA

Dice sentirse solo, y necesita una chica de 13 ó 14 años para contarle sus secretos y confiar en ella. Prefiere que viva en Barracas o en Palermo. El tiene 14 años, su nombre es Antonio Enrique Vito y espera cartas a esta dirección: Defensa 1165 1° dpto. 11. Capital Federal.

MUCHACHO TIMIDO

De 31 años, quisiera entablar una seria relación con mujer hogareña y cariñosa. Le gustan mucho los niños. Tiene buenas intenciones, para formalizar un hogar. Posee auto y un negocio. Espera cartas, Enrique Chamula. Malabia 217 (1414) Capital Federal (dirección del negocio) o General Alvear 1947 (1828) Banfield. Pcia. de Buenos Aires.

BANCARIO BUSCA COMPAÑIA

Un joven de 23 años, cuyo signo es Leo, quisiera encontrar una muchacha hogareña y cariñosa con quien compartir sus momentos y formar un matrimonio. Es buen mozo y espera cartas dirigidas: Juan Veigas. Av. Mosconi 3511. Primer Piso, depto. B. Capital Federal (1419).

DOS AMIGAS

De 17 años, esperan recibir cartas de chicos y chicas que tengan entre 17 y 24, y deseen formar una sincera amistad. Escribir a: Marcela Sandez y Graciela Carpio. Caupolicán 5535. Isidro Casanova (1765) Pcia. de Buenos Aires.

PRIVADOS DE LA LIBERTAD

Dos jóvenes de 22 y 24 años, quisieran recibir cartas de todo público, y en especial de aquellos que sean amantes de la lectura y la música. Escribir a: Juan Medina y Miguel Angel Cáliz. Casilla de Correo 79. La Plata (1900). Pcia. de Buenos Aires.

JOVENES

Una chica de 16 años, que cursa estudios secundarios, espera recibir cartas de jóvenes de su edad. Escribir a: Paula Bernárdez. Brandsen 533 (1646) San Fernando. Pcia. de Buenos Aires.

SINCERA AMISTAD

Señorita de 20 años, espera cartas de jóvenes de ambos sexos. Escribir a: Carmen Schmidt. Calle 30 Nº 2828. Necochea (7630). Pcia. de Buenos Aires.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

los cancerianos son muy sensibles, pero no les gusta demostrarlo. Cualquier sufrimiento ajeno les llega muy profundo, a pesar de su aparente impasibilidad. A menudo se puede notar en ese señor canceriano tan serio, tan solemne, que sus ojos se cuajan de lágrimas ante una escena tierna o ante un espectáculo de sufrimiento. La impresión les dura bastante tiempo, le conviene tenerlo muy en cuenta, amiga, si su esposo es canceriano.

Las niñas cancerianas son muy hacendosas, les encanta imitar a mamá cuando cocina, cuida los bebés, limpia la casa.

Conviene lentamente ir enseñándoles, pero **"en serio"**, para que vayan adquiriendo sentido de responsabilidad.

Cuando un capricorniano dice: **"no me importa"** es cuando le importa mucho y . . . le duele mucho. Pero cuando se pone a explicar, analizar y se muestra elocuente, el asunto le interesa más, pero sin comprometer mucho sus emociones. El silencio de él es mucho más significativo que sus palabras.

No hay **"signo malo"** o **"signo bueno"**, todos son buenos y malos, de acuerdo con la persona que nace bajo los mismos. No obstante los signos a los que toca mucha lucha y sufrimientos, son: Capricornio, Libra, Cáncer. En lo que respecta a Libra, la mujer es la que sufre más; en cambio para Capricornio, el hombre a menudo tiene que luchar a brazo partido, especialmente en la primera etapa de la vida. Si su esposo, amiga, es de este signo, perdone sus momentos de mal humor; tiene sus grandes razones.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 1º: Luna en Acuario. Indica ritmo acelerado, originalidad; favorece a los signos de Aire. Excelente para reparaciones de aparatos electrónicos.

. . .

Los días 2-3: Luna en Piscis. Dos días inapreciables para los signos de agua, por su trígono con Sol y Mercurio. Traen para ellos reconciliación, soluciones financieras y bienestar.

Los días 4-5: Luna en Aries. Irritabilidad general, más propensión a los accidentes. Favorece a los signos de fuego, pero . . . Cuidado con el tránsito.

. . .

Los días 6-7: Luna en Tauro. Favorece a todas las tareas femeninas, manuales y las finanzas de los signos de Tierra. Días de fertilidad para las taurinas.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Amor: Los 4-5 pueden brindarle momentos muy agradables, ya que la Luna transita por Aries. Posible entendimiento, tanto en la familia como en la pareja.

Finanzas: Pequeños inconvenientes, tropiezos en las compras y un asunto legal que tarda demasiado, acarreándole gastos y pérdida de tiempo; puede ser un trámite.

Salud: Molestias respiratorias, afonía, o irritación.



Amor: Los días 6-7 son los mejores, con la Luna en Tauro que le otorgará sensualidad, seducción, y a la vez una gran firmeza interior.

Finanzas: Semana excelente para las pequeñas compras, salidas, contactos nuevos en los negocios y también para iniciar algo en la casa: una actividad manual.

Salud: Fatiga nerviosa por un ritmo más acelerado; tensión.



Amor: Mientras usted evite las contestaciones agudas-agresivas, todo marcha muy bien. Gran apoyo de amigas y familiares, respaldando sus opiniones y planes.

Finanzas: No son momentos de nada arriesgado, pero usted sentirá grandes deseos de cambiar, evolucionar. Interesante conexión, posibilidad de trabajo.

Salud: Cuide su garganta, bronquios, no se fatigue.



Amor: Etapa del diálogo, del entendimiento y del perdón. Si usted deja de lado su orgullo, podrá restaurar el clima agradable en la familia, pareja.

Finanzas: Buenas, Mercurio acelera todo, es posible que usted pueda "ponerse al día" con un trabajo, deuda, cuota. Negocios repuntando vertiginosamente.

Salud: Si usted no comete imprudencias en la mesa, todo bien.



Amor: Semana muy variada: los 1-2 traen grandes discusiones y los 4-5 la comprensión y el acercamiento. Procure ser generosa como siempre, y perdonar.

Finanzas: Usted desea algo que no es accesible por el momento; no cargue su presupuesto con algo que momentáneamente no necesita. Gastos por un desperfecto.

Salud: Garganta, bronquios y circulación, puntos débiles.



Amor: Usted se sentirá herida por una actitud de su compañero o por su ausencia. Conviene evitar las discrepancias en los días 2-3 y esperar los excelentes 6-7.

Finanzas: Muy apoyadas; algo está en plena marcha, aunque parezca por ahora una tarea más bien rutinaria. Adquisición para la casa, muy oportuna.

Salud: Molestias intestinales, pero en franca mejoría.



Amor: Los días 1-2 traen la oportunidad de un reencuentro en forma bastante original. La semana trae ciertos enfrentamientos y discusiones a las que usted, si quiere, puede evitar.

Finanzas: Conviene vigilar gastos, evitar salidas costosas y también las iniciativas quiméricas . . . Gastos por un trámite mal hecho.

Salud: trastornos digestivos por causas nerviosas.



Amor: Momentos de diálogo, comprensión y reflexión seria de ambas partes. Conviene un replanteo de la pareja, una conversación sincera.

Finanzas: Etapa favorable para las pequeñas iniciativas y también para estudiar, asimilar algo nuevo y por cierto provechoso. Posible solución de una deuda.

Salud: buena, pero en caso de abusos en la mesa, aumento de peso.



Amor: Los días 4-5 se prestan para un encuentro y para un diálogo cálido, o apasionado. Notas discordantes en la pareja por discusiones *sobre* intereses.

Finanzas: Delicadas, más vale atenerse a la rutina en cuanto a los gastos; las iniciativas y los cambios ofrecen gastos y riesgos serios.

Salud: Las vías respiratorias, la circulación, articulaciones, puntos débiles.



Amor: Si usted ha pensado en un diálogo serio, le convienen los días 6-7, que traen serenidad y a la vez gran lucidez mental.

Finanzas: Semana muy favorable para la continuación de algo antes iniciado, pero negativo para las nuevas iniciativas. Mercurio opuesto dificulta las comunicaciones y los trámites.

Salud: Trastornos digestivos y molestias de garganta, oídos.



Amor: Los días 1-2 son los mejores, usted se siente en la plenitud de su capacidad de convencer y seducir . . . Posibles discusiones por celos en los días 6-7.

Finanzas: Un gasto inesperado podría causarle grandes dolores de cabeza. Peligro de estafa; asesórese bien si se trata de un contrato o compra grande.

Salud: Jaquecas nerviosas, insomnio, conviene descansar más.



Amor: Los días 2-3 traen felicidad, sosiego, comprensión y gran sensibilidad bajo la Luna pisciana. Momentos de reconciliación.

Finanzas: Usted se mueve con mayor soltura y Mercurio la ayuda a encontrar justo lo que busca. Semana ideal para ese trámite que hace tiempo usted ya tendría que haber realizado.

Salud: Si vigila su régimen, pasará una semana sin problemas.

TINTORERIA

Si usted envía por primera vez alguna prenda a la tintorería, no olvide descoser completamente los dobladillos. De este modo evitará que queden marcas, en caso de que la ropa encogiera y tuviera que alargarla.

VIRULANA

Luego de utilizar la virulana, déjela siempre en un tarro con agua. Le durará mucho más, y no se oxidará.

★★★★★★★★★★★

PLIZADOS

Si usted tiene que guardar cualquier prenda plisada, especialmente una pollera, póngala dentro de una media de mujer. Puede utilizar alguna que esté corrida, y aunque no lo parezca es la mejor manera de mantener el plisado de la ropa.

ANOTAR LO QUE SE COME

¿Cuántas veces fue a su médico dietólogo diciéndole que usted hace la dieta y sin embargo no baja de peso? Seguramente, muchas. Lo que ocurre es que la memoria de los gorditos no es demasiado buena y a veces comen algunas cosas que no se acuerdan, y que por supuesto, les engordan. Pruebe anotar lo que come. De ese modo no engañará al médico, y lo que importa aún más: no se engañará usted.



NIÑOS EN INVIERNO

Los niños demasiado abrigados, suelen tener muchos problemas respecto de las bajas temperaturas. Ocurre que al tener siempre tanta ropa, están hipersensibilizados al frío y no actúan con normalidad los mecanismos que regulan la percepción térmica del cuerpo.

Por eso, es mejor que usen ropa abrigada, pero no en demasía.



SOMBRAS

¿Sabía usted que el exceso de sombras en los párpados junta y destaca la hinchazón de éstos? A ser sobrias, entonces.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

DECORACION Y SALUD

Cuando elija los muebles para la habitación de sus hijos pequeños, preste atención. Es conveniente seleccionar aquel mobiliario que no esté pintado, ya que los chicos suelen morder todo lo que encuentran y en la pintura hay componentes tóxicos que pueden causarles daños a la salud. Elija, en cambio, muebles de madera, teñidos con anilinas o multilaminados.



EL ABDOMEN

Una de las zonas que más grasa acumulan, es el abdomen. Tanto en hombres como en mujeres, el volumen del vientre crea problemas y molestias, que pueden, sin embargo, solucionarse. El mejor remedio es la gimnasia. Pero para casos más problemáticos, queda el recurso de una intervención quirúrgica. Las operaciones pueden realizarse en hospitales o instituciones privadas, y su costo oscila entre los 700.000 y 2.000.000 de pesos.

LECHE

¿Sabía usted que si ubica la leche cerca de la bombita de la luz de la heladera ésta se conserva mucho menos tiempo? Elija entonces otro lugar.

No olvide que es prescindible mantener la temperatura de este vital alimento para los niños ya que es una valiosísima fuente de proteínas: vitaminas y grasas.

★★★★★★★★★★★

DIABETES

Si usted tiene una sed intensa, orina con mucha frecuencia, además de un apetito exagerado que determina, sin embargo, la pérdida repentina de peso y decaimiento general, consulte inmediatamente a su médico. Estos son los síntomas generales de la diabetes.

★★★★★★★★★★★

TEFLON

El teflón es un nuevo material, gran colaborador para el ama de casa, porque permite cocinar sin aceite o manteca, y luego de preparadas las comidas, evita que éstas queden pegadas en el fondo de las ollas o las sartenes.

★★★★★★★★★★★

SECADOR

Para que su secador de cabello le dure más sin los clásicos problemas que estos suelen presentar, es conveniente que al utilizarlo accione primero el interruptor que pone en marcha el motor y luego el de la resistencia. Para suspender su funcionamiento, repetir la acción del mismo modo, evitando accionar los dos botones a la vez.

HELADERA

Para ahorrar electricidad, un medio práctico puede ser ubicar la heladera de manera tal que su parte externa posterior (donde se encuentra el panel radiador) quede más libre de encierro. De este modo, el equipo podrá expulsar el calor con mayor facilidad del interior del aparato y el motor trabajará menos tiempo y menos forzado. Y por supuesto, no consumirá tanta energía.

LABIOS

Nunca delinee la boca con un delineador para labios demasiado contrastante con el color del lápiz que eligió. Esto produce un efecto muy duro en la fisonomía del rostro.

★★★★★★★★★★★

CHICOS A LA ESCUELA

Si sus chicos van a la escuela de tarde, inmediatamente después de la hora de almorzar, procure no darles comidas demasiado pesadas, que invitan a la modorra. Elija platos nutritivos, pero que no les produzcan sueño o decaimiento. De ese modo, hasta rendirán mejor en sus tareas escolares.

CEJAS REBELDES

Si sus cejas, a pesar de los cuidados y la depilación, están siempre "despeinadas", pruebe humedecerse el dedo con un poquito de aceite de ricino y pasarlo a lo largo de toda su extensión. De este modo, se fortifican y permanecerán "peinadas".

Otro recurso útil para su depilación es recurrir a unas gotas de vaselina. Estas alisarán las cejas y usted podrá quitar el excedente sin que las cejas pierdan su forma original.

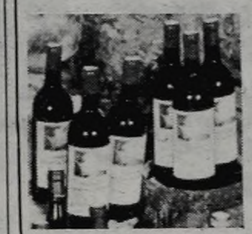
GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



HUMEDAD EN LAS MACETAS

La mejor manera de controlar la correcta humedad de sus plantas, es introducir un palito en la tierra y verificar cómo sale. Si nota que está completamente seco o ligeramente manchado de negro, comience a regar, porque si no su linda plantita se secará.

BODEGA FAMILIAR



Cuando organice su bodega propia, tenga presente que los vinos embotellados deben guardarse en lugares frescos (preferentemente sótanos) a una temperatura que oscile entre 12 y 14 grados y con las botellas acostadas de tal forma que el líquido toque el corcho.

PEDICULOSIS

Si su hijo contrajo este eterno problema, trate de no erradicarlo utilizando los métodos antiguos (rapado del cabello, lavados con querosén, aplicación de poderosos insecticidas). No solo pueden causarle una grave intoxicación, sino que además complican el problema, ya que el niño se puede sentir muy avergonzado. Puede recurrir, en cambio, a excelentes productos que hay en plaza para combatirlo el problema, y siempre solicitar el asesoramiento médico.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

BUSTO

Muchas mujeres, por considerarse partidarias de la liberación femenina o porque simplemente les molesta, no usan corpiño. Esto, sin embargo, no es del todo beneficioso, ya que produce, a la larga, un decaimiento de la línea del busto que es muy antiestético.

MOUSSE

Nunca revuelva el almíbar que utilizará para preparar un mousse. Si lo hace, éste se azucarará y ya no le servirá para el fin deseado.

ALCOHOL

No es conveniente ingerir bebidas alcohólicas si se padece de algún trastorno cardíaco. El alcohol le resta fuerza al corazón e interfiere en el normal ritmo de los latidos.

Por otra parte, el alcohol se convierte gradualmente en una adicción que es difícil de contener

TALLER DE TEATRO



Formación actoral y análisis de las estructuras dramáticas. Abierto para adolescentes y adultos, permite la incorporación de estudiantes y profesionales de otras disciplinas. Clases nocturnas, martes y jueves de 20.30 a 22.30; diurnas, lunes de 10 a 12.45.

Los interesados pueden recabar mayores informes en Carlos Calvo 727, Capital Federal, de martes a viernes de 9.30 a 19.30 y sábados de 9.30 a 13.30.

★★★★★★★★★★

TECHOS ALTOS

Muchas casas, sobre todo aquellas que son antiguas, tienen los techos muy altos y eso hoy ya no se usa. Una solución es bajarlos, previo trabajo de todo un equipo de yeseros. Pero como esto puede ser algo engorroso y no estar a la altura de todos los presupuestos, puede intentar pintar los techos de color oscuro (la gama de los marrones es excelente). De este modo, parecerá más bajo y su ambiente tendrá un aire muy moderno y funcional.

★★★★★★★★★★★

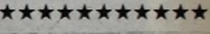
LIMON Y AZUCAR

Hay ciertas zonas del cuerpo donde la piel se resiente y se seca en demasía (codos, rodillas, talones, nudillos). Pruebe mezclar jugo de limón con un poco de azúcar y luego de limpiar muy bien la zona a tratar, realice masajes circulares durante algunos minutos. La piel se aclarará y suavizará.

★★★★★★★★★★★

LA SALUD DE LOS ANIMALES

Para que su animal doméstico no le dé dolores de cabeza, es conveniente darle alimentos adecuados. Debe lavar bien las verduras, y en lo posible, déselas crudas. En cuanto a las vísceras (hígado, bofes, achuras) córtelas y déjelas hervir durante media hora. Si el animal presenta cualquier signo de enfermedad, no dude en consultar al veterinario, sobre todo porque algunos trastornos (parásitos, hidiatosis) son contagiosos.





COMPRAS

Hay muchas mujeres que no tienen tiempo para comprarse ropa y zapatos, ya que no todos los comercios abren los sábados por la mañana y muchas señoras trabajan también ese día. Pero en la calle Jufré 695, a 2 cuadras de Canning y Córdoba, la tienda Menta-Shop tiene sus puertas abiertas todos los días (incluso los sábados) de 9 a 20. Puede llevarse al marido, ya que hay una confitería en la misma boutique.

★★★★★★★★★★★

LOS BEBES EN EL AGUA

Nada mejor que enseñar a nadar al bebé cuando éste es pequeño. Además de no tener miedos, conservan un mecanismo especial llamado "reflejo de buceo" que les facilita el aprendizaje.



★★★★★★★★★★★

LA HUMEDAD

No olvide que los ambientes sin adecuada ventilación son los más propicios a la humedad. Para evitarlo, trate de instalar extractores de aire, o realizar aberturas o respiraderos, por donde puedan entrar la luz y el aire.

El Modular Para Construir en su Casa

LA FIRME JUVENTUD

La firme juventud del verso mío,
como hoy te habla te hablará mañana.
Pasa la bella edad, pero confío
a la estrofa tu bella edad lejana.

Y cuando la vejez tranquila y fría
de color virginal te haga una aureola,
no sabrá tu vejez mi estrofa sola,
y te hablará cual puede hablarte un día.
Y cuando pierdas la belleza, aquella
adolescente, el verso en que te llamo,
te seguirá diciendo que eres bella.

Cuando seas ceniza, amada mía,
mi verso todavía, todavía
te dirá que te amo.

Enrique Banchs





¡NATURALMENTE!

Cuando miro la sorna con que miras
La estulticia pasada, que nos dices,
Los empaques de rey con que deliras,
Repudiando el blasón de tus raíces;

Y el pendón caviloso de *mentiras*,
De arrogantes urdimbres y matices,
Que desdoblas negando tus hégiras
Cual un fruto casual de meretrices;

Digo yo, ¿de qué cúmulo de gracia
Tanta luz ha llovido en un momento?
¿De qué noble, vivaz aristocracia
Será vástago y flor, *este portento*?

¡Y me pongo a pensar en los de Tracia,
Potros sin gallación; hijos del viento!

Almafuerte